info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۳۸۸
چهارشنبه ۱/ خرداد/ ۱۳۹۸
۱۶ / رمضان / ۱۴۴۰
22 / May / 2019

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیر مسئول: محمود حیدری سردبیر: باقره حیدری
نشانی: کرج، بلوار نهاوند، خیابان فرهنگ، جنب کافون، کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۲۶۲۳-۲۶- فکس: ۳۲۵۵۳۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۸۶۲۷۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۲/۴۶
چاپ: کارگر

قاب سبز

دفترچه خاطرات

پوزی نگاهی در دلم طوفان بپا کرد
آن که دلم را وارد یک ماجرا کرد

یادش به خیر دل دریی کار خودش بود
یک لحظه غافل ماند و خویشتن را فدا کرد

آری همان یک لحظه کافی بود برایش
تا عمر خود را خرج یاری بی وفا کرد

هر وقت و بی وفت می گرفت یادی نشانی
از او که این گونه دلش را مبتلا کرد

من واژه های عاشقی را می شناسم
وقتی که هر روزه مرا با تو صدا کرد

اما سرانجام غزل آنجا رسید که
این عاشق شوریده را روزی رها کرد

من مانده و دفترچه ای از خاطراتم
از او که این با اعتمادی را بنا کرد

یک روز نگاهی در دلم طوفان بپا کرد
آن که دلم را وارد یک ماجرا کرد

جوادسمنانگی

بریده جراید

نمایشگاهی برای جمع آوری حافظه جهان معاصر

همشهری-سریع کوهستانی گفت: از مخاطبان نمایشگاه می خواهم در این نمایش، با من شریک شوند و یک شی، یادگاری همراه خود بیاورند تا با یکی از اشیاء چیدمان من جلدها کنند مشخص ترین معنا در این رویداد، بحث مالکیت ذهنی از همه چیز است. به این ترتیب شما از اشیاء کاربردی تعلق ذهنی می کنید و می پذیرید که مالک هیچ چیز نیستید. نمایشگاه ویدئو- چیدمان "وی.سایکل بین" توسط مریم کوهستانی در گالری وستایر گراز می شود. کوهستانی در گفتگو با هم آلان می درباره این رویداد گفت: ایبود اول چیدمان "وی.سایکل بین" سال گذشته در گالری محسن برگزار شد و در آن رویداد همه لوازم زندگی و حله خود را به گالری بردم و هر شی، را به قیمت ۱۰ هزار تومان به فروش گذاشتم. مبل، فرش، ظروف و... در زندگی من هر کدام دارای یک داستان بود و کنار هر شئی برچسبی قرار دادم که بر روی آن نوشته شده بود این وسیله از چه سالی و چگونه وارد زندگی من شده و چه خاطره ای از آن دارم. مخاطب، با خرید هر وسیله، یک کارت دریافت می کرد که در واقع نامه ای از شئی، بود و به این ترتیب اشیاء از وسیله کاربردی تبدیل به اثر هنری می شدند. کوهستانی ادامه داد: از نمایشگاه مانند یک عمل انتحاری به نظر می آمد چون وقتی از گالری به خانه بازگشتم هیچ چیز در خانه وجود نداشت. ولی من زنده ماندم و احساس نکردم چیزی را از دست دادهام. از نظر من این کار به معنای از دست دادن نیست، بلکه رها شدن است. واژه "وی.سایکل بین" در زبان ما به سطل زباله معنا شده است اما در زبان انگلیسی به معنای فضایی برای بازیابی حافظه است که کمک می کند آن فضا برای کار مجدد آماده شود. در روند آثار هنری من توجه به حافظه وجود دارد و در این نمایشگاه نیز به حافظه انسان توجه داشتم. او درباره اینبود دوم نمایشگاه "وی.سایکل بین" گفت: بخشی از نمایشگاه سال گذشته به یادگاری هایی اختصاص داشت که در طول زندگی جمع آوری کرده بودم و خاطراتی از آنها داشتم اما آن اشیاء برای فروش نبودند و فقط از یک حجره زندگی من را به مخاطب نمایش می دادند. حالا در دومین نمایشگاه روی.سایکل بین پرونده اشیاء یادگاری را باز می کنم. اما به جای فروش آنها، در فراخوانی اعلام کردم که مخاطبان می توانند در این نمایش با من شریک شوند و یک شی، یادگاری همراه خود بیاورند تا با یکی از اشیاء من جلدها کنند به این شرط که شئی، که آنها می آورند برایشان ارزش معنوی داشته باشد و همه اطلاعات و خاطرات خود را درباره آن بنویسند. اطلاعات شخصی صاحب اشیاء در حد ایمیل و فیس بوک آنها در کنلجه نمایشگاه ثبت شده و یک کد به او داده می شود. به این ترتیب، او می تواند شئی، خود را رصد کند و ببیند که در کدام نقطه از دنیا است و در صورت تمایل با صاحب جدید آن ارتباط برقرار کند. این مجسمه ساز و سرامیست ادامه داد: قرار است این اشیاء و اطلاعات مربوط به آنها مدام آینده در فرانسه به نمایش درآیند و پس از آن به آلمان و فنلاند سفر کنند. در صورتی که حتی مالی وجود داشته باشد این نمایشگاه می تواند در کشورهای مختلف تکرار شود و بدین ترتیب مردم دنیا با یادگاری های خود آشنا با هم عوض کنند. اگر این رویداد در سال های آینده ادامه پیدا کند ما یک مجموعه از حافظه جهان معاصر خواهیم داشت که نشان می دهد مردم دنیا در دوره ای سرشار از تنش و آشوب چه اندیشه ای داشتند. یادداشت هایی که شما درباره اشیاء کوچک خود می نویسید از حرف هایتان درباره مسائل سیاسی و اجتماعی عمیق تر است و بهتر احساسات و افکار شما را نشان می دهد. در مجموعه اخیر به طور ویژه با تجربه زیسته و خاطره مرور و کار ما روبه رو از مخاطبان هم خواستم که تجربه زیسته خود را به این نمایشگاه بیاورند. کوهستانی افزود: مشخص ترین معنا در این رویداد، بحث مالکیت ذهنی را هم چیز است. به این ترتیب شما از اشیاء کاربردی تعلق ذهنی می کنید و می پذیرید که مالک هیچ چیز نیستید. ما تمایل به نگه داشتن اشیاء قرار خاطرات و... داریم و به همین دلیل در گذشته خود می مانیم. این انتظاری است که در زندگی انجام می دهیم اما زمان کار خودش را می کند و نشان می دهد ما مالک هیچ چیز نیستیم. این هم معنا ادامه داد: نکته دیگر بحث مصرف گرایی است. ما اشیاء را تهیه می کنیم تا از آنها استفاده کنیم و لذتی را ببریم. اما خانه و اطراف ما لبالبی وجود دارند که هیچ گاه استفاده نمی شوند. بدین ترتیب آنها هستند که از ما استفاده می کنند چون برای خرید آنها مصرف شدیم و عمر و زمان خود را گذاشتیم. کوهستانی افزود: نکته مهم این است که وقتی یک وسیله را خریداری می کنیم، این کار برایمان نیاز یا توجه به کاربرد آن است ولی وقتی انسان یک تکه کاغذ یا روبان یک دسته گل را نگه می دارد که هیچ کاربردی ندارد، این کار از جنبه عمیقی درباره هویت او حرف می زند. به این ترتیب یادگاری ها نقطه های بزرگ شخصیت شما را نشان می دهند و این گونه است که دیگر آدم ها می توانند با نقاط پنهان شخصیت شما آشنا شوند. گفتنی است نمایشگاه ویدئو- چیدمان "وی.سایکل بین" ۲ و ۳ خردادماه ساعت ۷ تا ۸ در گالری وستایر برپاست و جلسه نقد و بررسی آن ساعت ۷ روز جمعه در گالری وستایر گراز می شود.

خبر

آغاز طرح بسیج ملی کنترل فشار خون در البرز

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان البرز گفت: طرح بسیج ملی فشار خون با شعار «فشار خون، بدانیم و اقدام کنیم» در این استان آغاز شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا دکتر شهاب مستوفی اظهار کرد: طرح بسیج ملی فشار خون در البرز تا ۱۵ تیرماه امسال در البرز ادامه خواهد داشت.

وی افزود: این حساسیت باید در جامعه به ویژه در افراد بالای ۳۰ سال ایجاد شود که کنترل فشار خون با هدف درمان به موقع می تواند از بسیاری از مخاطرات سلامت پیشگیری کند.

مستوفی خاطر نشان کرد: بسیج ملی کنترل فشار خون در ۲ مرحله انجام می شود که مرحله ی نخست آن اطلاع رسانی و آموزش است که از تاریخ ۲۷ اردیبهشت ماه لغایت ۱۷ خرداد ماه امسال در استان اجرا می شود.

وی با اشاره به اینکه مرحله ی دوم این طرح از تاریخ ۱۷ خرداد تا ۱۵ تیر ماه امسال اجرا می شود، بیان کرد: افراد بالای ۳۰ سال، خانم های باردار و بیماران کلیوی بدون محدودیت سنی می توانند برای سنجش رایگان فشار خون به کلیه مراکز بهداشتی و پایگاه های سلامت ثابت و سیار در استان مراجعه کنند.

مستوفی با بیان اینکه فشار خون بالا از علل اصلی سکته مغزی، سکته قلبی و بیماری های کلیوی محسوب می شود، اظهار کرد: امیدواریم با مشارکت همگانی در بسیج ملی کنترل فشار خون، بتوانیم آگاهی جامعه از بیماری فشار خون بالا را افزایش دهیم.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی البرز، شایع ترین و بزرگترین عامل فشار خون بالا را مصرف بالای نمک دانست و افزود: بستر سازی مناسب اطلاع رسانی برای توجه به کنترل فشار خون بالا به مثابه یک فرهنگ رفتاری در جامعه باید شکل بگیرد.

کاوش

چربی شکمی بالا باعث این بیماری در زنان می شود

شایع ترین نوع چاقی، چاقی شکمی است که در کل جهان این چاقی درصد بالایی از افراد را در گیر خود کرده است.

چاقی انواع مختلف دارد. هر فرد بنا بر ارث و نوع تغذیه و فعالیتش به طریقی چاق می شود. چاقی شکمی نوعی از چاقی است که در بین افراد بسیار رواج دارد. در این مطلب درباره چربی شکمی در زنان و بیماری هایی که ممکن است برای آنها ایجاد کند صحبت می کنیم:

چربی شکمی در زنان

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایک صالحی، چربی شکمی که به نام «چاقی سیبی شکل» هم معروف است. خطر «حمله قلبی» را در زنان بالا می برد. مطالعات نشان می دهد «چربی شکمی» در این زمینه از چاقی کلی خطرناک تر است.

با اینکه «چاقی» خطر حمله قلبی را در هر دو گروه مردان و زنان افزایش می دهد اما یک مطالعه بزرگ در انگلیس نشان می دهد زنانی که دور کمر بزرگی دارند و نسبت اندازه کمر به باسن در آنها زیاد است، نسبت به مردهایی که اندام سیبی شکل مشابهی دارند، بیشتر در معرض ابتلا به حمله قلبی قرار دارند. شان بیتزر، محقق ارشد این مطالعه، می گوید: «چاقه های ما نشان می دهند نحوه توزیع بافت چربی در سطح بدن -سو ویژه در زنان، بیشتر از میزان کلی چاقی -سازگی شاخص توده بدنی- سی تواند خطر حمله قلبی را مشخص کند.» شاخص توده بدنی -BMI- یک روش متداول سنجش بر اساس قد و وزن است.

مشکلات چربی شکمی

اندام گلابی شکل -کمر باریک تر اما چربی بیشتر در اطراف باسن- به اندازه چاقی سیبی شکل خطرناک نیست. بیتزر در ادامه می افزاید: هر حال حاضر هیچ درمان دارویی برای چربی شکمی وجود ندارد. با این وجود غیرانگیزی های خطیر در ارتباط با خطر بیماریهای قلب و عروق و دیابت در بین زنانی که چربی شکمی سیبی شکل دارند به پیشگیری از بیماری های قلبی کمک زیادی می کند»

بیماری های مرتبط با چربی شکمی

سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است: «۴۰ درصد از زنان جهان دچار اضافه وزن هستند و ۱۰ درصد از آن ها چاقند» محققان با اشاره به اینکه «چاقی احتمال حمله قلبی را بالا می برد» می گویند: «حمله قلبی مهم ترین عامل مرگ در جهان است. همچنین چاقی خطر سکته مغزی، فشار خون، دیابت و برخی سرطان ها را هم بالا می برد.»

در مطالعه ای جدید در انگلیس حدود ۵۰۰ هزار فرد بین سنین ۴۰ تا ۶۹ سال به مدت ۷ سال تحت بررسی قرار گرفتند نتایج نشان داد نسبت کمر به باسن و دور کمر زنان به ترتیب ۱۵ درصد و ۷ درصد بیشتر از مردان، با خطر حمله قلبی مرتبط است.

همچنین نسبت کمر به باسن در زنان ۱۸ درصد و در مردان ۶ درصد بیشتر از BMI خطر حمله قلبی را افزایش می دهد. بیتزر می گوید: «البته عوامل بیولوژیکی که خطر حمله قلبی را افزایش می دهند هنوز مشخص نیست.»

تفاوت نحوه ذخیره چربی در زنان و مردان و ارتباط آن با فاکتورهای خطر مختلف احتیاج به مطالعات بیشتری دارد. او ادامه می دهد: «اگر بدانیم الگوی ذخیره چربی چه تاثیری روی بیماری های ناشی از چاقی می گذارد می توانیم به نحوه عملکرد مکانیسم های بیولوژیکی دست پیدا کنیم و به هر جنبه آگاهی بدهیم تا این ایمدمی چهانی کاهش یابد.»

بدنیست بدانید چربی شکم شما را می کشد

همینطور که سنتان بالا می رود بدن شما نحوه اضافه کردن وزن و کاهش وزن را عوض می کند. هم خانم ها و هم آقایان کاهش سرعت سوخت و ساز (تعداد کالری هایی که بدن برای کارکرد نرمال به آنها نیاز دارد) را تجربه می کنند.

این چربی ها می توانند بعنوان سوخت عضلات در سوخت و ساز هزاری مورد استفاده قرار بگیرند اما امکان آن وجود دارد که کوتریول سبب ذخیره مجدد چربی های آزاد شده شود. اما اینبار به شکل چربی شکمی به دور اندام های داخلی است. امروزه به دلیل اینکه سبک زندگی افراد به سمت کم تحرکی گرایش دارد، نمی توان به استرس واکنش فیزیکی دادوابن امر سبب انتقال چربی های نواحی دیگر بدن به شکم می شود.

شکم آخر از همه جا آب می شود

وی گفت: اگر شاخص BMI فرد در محدوده نرمال به بالا باشد، این فرد دارای مقداری شکم و پهلو است و برای رفع چربی های این نواحی حتما باید رژیم کاهش وزن داشته باشد البته در ابتدا تمامی چربی های اضافی بدن آب می شوند و در انتها چربی های شکم و پهلو فرد از بین می روند، زیرا اولین نقطه تجمع چربی در بدن شکم می باشد.

فردی که تمایل به آب کردن چربی های شکمی خود دارد، نباید در هیچ کجای دیگر بدن خود چربی داشته باشد و به همین علت است که به نظر افراد این چربی ها با وجود اینکه از نظر نوع چربی با چربی های سایر اعضای بدن مانند شکم، پهلوران ، بلس، سینه و با بازو هیچ فرقی ندارند، اما دیرتر آب می شوند.

غذایی مناسب چاقی موضعی این بخش ها را از بین می برید. دکتر پیام فرح بخش متخصص تغذیه گفت: هورمون کورتیزول در زمانی که فرد دچار استرس می شود بیشتر ترشح می شود یکی از عملکردهای کورتیزول آزاد کردن چربی آبدانشته شده به جریان خون برای انتقال است.

عوارض چربی شکمی دارید پیر می شوید

همینطور که سنتان بالا می رود بدن شما نحوه اضافه کردن وزن و کاهش وزن را عوض می کند. هم خانم ها و هم آقایان کاهش سرعت سوخت و ساز (تعداد کالری هایی که بدن برای کارکرد نرمال به آنها نیاز دارد) را تجربه می کنند.

شایع ترین دلیلی که تعداد بسیاری از خانم ها در کلاس های ورزشی و ژیمناستیک شرکت می کنند این است که می خواهند چربی شکمی خود را کاهش دهند.

عوارض چربی شکمی

می دانیم که وزن کم کردن آنقدرها هم که به نظر می رسد ساده نیست اما برای حفظ سلامت والبته تناسب اندامتان بهتر است که حتی یک کیلوگرم چربی اضافه هم نداشته باشید این روزها مشکل بسیاری از خانم ها چربی های ایشانشده بر بخش شکم و پهلوهاست که بم راحتی می تواند سایرشان را چند شماره بالا ببرد اما برای از بین بردن این چربی ها راهکارهایی وجود دارد که می تواند آنها را انجام دهید و ایدوار باشید که با رعایت رژیم

تلنگر

سرمایه گذاری برای شادسازی کارکنان

شرکت گوگل در سال ۱۹۹۹، هنگامی که هنوز یک استارت آپ محسوب می شد اقدام به استخدام چند کارشناس زبده در زمینه شادکاری کرد و از این حیث جزو اولین شرکتهایی بود که به موضوع شادی در کار و افزایش بهره وری کارکنان از طریق بیشتر کردن روحیه شادی در بین کارکنان توجه ویژه ای نشان داد. پس از آن بود که بسیاری از شرکت های مطرح و بزرگ سیلیکون ولی اقدام به ایجاد پستی به نام مدیر ارشد شادی در ساختار سازمانی خود کردند و به این ترتیب بحث شادکاری و راه های گسترش فرهنگ شادی در درون سازمان ها و شرکت ها رواج پیدا کرد.

امروزه در بسیاری از شرکت های پیشرو و موفق دنیا، فاکتور شادی کارکنان به عنوان یک عامل کلیدی و تعیین کننده در تحقق اهداف سازمانی پذیرفته شده است و پست مدیر ارشد شادی یا □□□ به عنوان یکی از پست های برطرفدار در سازمان ها شناخته می شود به طوری که اگر به سایت شغل یابی لینکدین سری بزنید، می بینید که بیش از هزار نفر به عنوان مدیر ارشد شادی در این حیث جزو اولین شرکتهایی بود که به موضوع شادی در کار و افزایش بهره وری کارکنان از طریق بیشتر کردن روحیه شادی در بین کارکنان توجه ویژه ای نشان داد. پس از آن بود که بسیاری از شرکت های مطرح و بزرگ سیلیکون ولی اقدام به ایجاد پستی به نام مدیر ارشد شادی در ساختار سازمانی خود کردند و به این ترتیب بحث شادکاری و راه های گسترش فرهنگ شادی در درون سازمان ها و شرکت ها رواج پیدا کرد.

امروزه در بسیاری از شرکت های پیشرو و موفق دنیا، فاکتور شادی کارکنان به عنوان یک عامل کلیدی و تعیین کننده در تحقق اهداف سازمانی پذیرفته شده است و پست مدیر ارشد شادی یا □□□ به عنوان یکی از پست های برطرفدار در سازمان ها شناخته می شود به طوری که اگر به سایت شغل یابی لینکدین سری بزنید، می بینید که بیش از هزار نفر به عنوان مدیر ارشد شادی در این حیث جزو اولین شرکتهایی بود که به موضوع شادی در کار و افزایش بهره وری کارکنان از طریق بیشتر کردن روحیه شادی در بین کارکنان توجه ویژه ای نشان داد. پس از آن بود که بسیاری از شرکت های مطرح و بزرگ سیلیکون ولی اقدام به ایجاد پستی به نام مدیر ارشد شادی در ساختار سازمانی خود کردند و به این ترتیب بحث شادکاری و راه های گسترش فرهنگ شادی در درون سازمان ها و شرکت ها رواج پیدا کرد.

امروزه در بسیاری از شرکت های پیشرو و موفق دنیا، فاکتور شادی کارکنان به عنوان یک عامل کلیدی و تعیین کننده در تحقق اهداف سازمانی پذیرفته شده است و پست مدیر ارشد شادی یا □□□ به عنوان یکی از پست های برطرفدار در

کارکنان در محل کار نه یک هزینه کردن صرف بلکه یک سرمایه گذاری ارزشمند و سازنده است که دلایل زیادی برای آن وجود دارد. یکی از استدلال های مربوط به مفید بودن این سرمایه گذاری این است که کارکنان شادتر از بهره وری و بازدهی کاری فوق العاده ای برخوردار خواهند بود و این افزایش بهره وری و بازدهی به کسب سود و منفعت بیشتری برای کل شرکت منتهی خواهد شد و این یعنی افزایش ارزش سهام شرکت برای سهامداران و منتفع شدن مدیران از آن. از سویی دیگر کارکنانی که در یک شرکت یا سازمان احساس شادی می کنند و در نتیجه آن به سه درجات بالای رضایتمندی می رسند تمایل چندانی به ترک شرکت از خود نشان نمی دهند و این موضوع باعث کاسته شدن از هزینه های سنگین شرکت ها برای استخدام و آموزش نیروهای جدید می شود.

بنابراین چنانچه شرکتی دست به ابتکاراتی مانند ارائه تغذیه رایگان به کارکنان، فرستادن آنها به مرخصی و مسافرت به خرج شرکت زد نباید به این اقدامات به عنوان هزینه نگاه کند بلکه اینها سرمایه گذاری هایی هستند برای کاستن از هزینه های آتی در زمینه جذب و آموزش نیروی جدید. تجربیات موفق شرکت های مشهوری چون گوگل و مک دونالد در زمینه سرمایه گذاری روی شادتر کردن کارکنان هم از طریق گمارتن مدیران توانمند در بخش مدیریت شادی و هم از طریق توجه به عوامل شادکننده کارکنان نشان داده که پول خرج کردن برای شادکاری کارکنان نه یک هزینه بلکه سرمایه گذاری ارزشمند و بلندمدتی است که در آینده جلوی بسیاری از هزینه کردن ها را خواهد گرفت.

مترجم: سیدحسین علوی لنگرودی

امروز بهترین فرصت است
برای پیوستن به جمع درمان یاران

امروز با حافظ

آن که بی جرم برنجید و به تیغم زد و رفت
بازش آرید خدا را که صفایی بکنیم
خشک شد بیخ طرب راه خرابات کجاست
تا در آن آب و هوا نشو و نمایی بکنیم

خوش

گفتی هوای باغ در ایام گل خوشست
ما را به در نمی رود از سر هوای یار

سعدی

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۱۵	۰۵:۵۷	۱۳:۰۴	۲۰:۱۱	۲۰:۳۰

برگه

همه ما نیاز داریم که پیوسته در زندگی خود رشد کنیم.

لس براون

گوناگون

تولد بیش از یک میلیون و۳۶۶ هزار نفر در سال گذشته

مجنگوی سازمان ثبت احوال کشور گفت سال گذشته یک میلیون و۳۶۶ هزار و ۵۰۹ نفر در ایران متولد شدند و ولادت آن ها به ثبت رسید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا سید الله ایوترابی افزود: از متولدان سال گذشته ۷۰۴ هزار و ۵۴ نفر پسر و ۶۶۲ هزار و ۴۵۵ نفر هم دختر بودند.

وی ادامه داد: در سال گذشته در مقابل هر صد دختر ۱۰۶ پسر به دنیا آمده است و به عبارتی نسبت جنسی متولدان با سال ۱۰۶۳ درصد بوده است.

مجنگوی سازمان ثبت احوال کشور گفت: بیش از ۹۹ درصد ولادت ها و ۹۸ درصد از موارد فوت در مهلت قانونی ثبت می شوند.

وی افزود: در حال حاضر مهلت قانونی برای ولادت ۱۵ روز بعد از تولد و مهلت قانونی برای ثبت وفات ۱۰ روز است.

وی تصریح کرد: هموطنان باید دقت داشته باشند که ولادت و وفات را در مهلت قانونی ثبت کنند، اگر واقعه ولادت در مهلت قانونی ۱۵ روز ثبت نشود برای ثبت خارج از این مهلت افراد هزینه بیشتری را متحمل می شوند.

مجنگوی سازمان ثبت احوال ادامه داد: ثبت به موقع مرگ در کشور نیازمند تلاش و مشارکت عمومی تمام نهادهایی است که بر اساس ماده ۵ قانون ثبت احوال کشور، مکلف به مشارکت در فرآیند اعلام و ثبت وقایع حیاتی کشور شده اند.

مجنگوی سازمان ثبت احوال گفت: در اجرای این ظرفیت قانونی، شبکه اعلام وقایع حیاتی در کشور از سال ۱۳۸۵ و با مشارکت بیش از ۳۵ هزار ثبت یار شکل گرفته است.

وی اضافه کرد: ثبت یاران شامل دهیاران، بهیاران، متصدیان آرامستان ها، اعضای شوراهای اسلامی، شهرداران، مسئولان پایگاه های بسیج و مدیران مدارس هستند.

ایوترابی تاکید کرد: این مجموعه در ذیل شورای هماهنگی ثبت احوال استان ها و شهرستان ها به ریاست استاندار و فرماندار فعال است در حال حاضر بیش از ۹۸ درصد فوت های ثبت شده در فاصله کمتر از یک سال از رخداد در مهلت قانونی ۱۰ روزه به ثبت می رسند.

مواد خوراکی ممنوعه برای افراد مبتلا به اختلالات روانشناختی

اختلالات روانی به مجموعه ای از مشکلات سلامت روان اشاره دارد که بر خلقیات، فکر و رفتار تاثیر می گذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، برخی اختلالات شایع روانی عبارتند از قلدرگی، اضطراب، اختلالات تغذیه ای، رفتارهای اعتیادی و شیزوفرنی. عالم این اختلالات شامل احساس ناراحتی، تفکر گیج و سردرگم، خستگی و ضعف، توهم، احساس بیش از حد گناه تغییر در عادات تغذیه، خشونت و فکر خودکشی است.

اختلالات روانی ممکن است به دلیل فاکتورهای برخطری نظیر خصوصیات ارثی، قرارگیری در معرض مواد سمی، الکل یا مواد مخدر، اختلال در انتقال دهنده های عصبی، تجربه تروما در گذشته یا شرایط برانسرس زندگی روی دهد.

محققان توصیه می کنند افراد مبتلا به اختلالات روانی باید برای پیشگیری از تشدید مشکل شان از مصرف برخی مواد خوراکی اجتناب نمایند.

کافئین، ارتباط غیرمستقیمی با قلدرگی دارد. مصرف کافئین می تواند منجر به اختلال در خواب شده و در نتیجه قلدرگی وخیم شود.

مواد غذایی حاوی سدیم بالا: این مواد خوراکی شامل مغزیجات، آجیلی شور، گوشت کنسرو شده و ماهی هستند که برای سلامت روان مشکل ساز هستند. مصرف زیاد نمک، هومنجر به احتیاس آب در بدن شده که می تواند عامل تحریک پذیری باشد.

الکل به عنوان یک عامل قلدرگی تلقی می شود چرا که موجب ایجاد تودهای در درون سیستم عصب مرکزی که مسئول جریان احساسات و هیجانات است، می شود. عملکرد سیستم عصب مرکزی با مصرف مشروبات الکلی مختل می شود.

غذاهای فرآوری شده: این مواد خوراکی شامل نان، انواع کوکی ها، چیپس و غیره هستند که می توانند موجب افزایش قند خون شده و موجب ایجاد احساس ناراحتی و تحریک پذیری می شوند.

شکر: تصفیه شده مصرف شکر تصفیه شده می تواند منجر به افزایش میزان التهاب در بدن و مغز شده و در نتیجه علائم قلدرگی بروز کند.

افزایش جهانی نرخ ابتلا به سرطان روده در بین جوانان

طبق نتایج یک تحقیق جدید، افزایش نرخ ابتلا به سرطان روده در افراد جوان بزرگسال در کشورهای ثروتمند جهان وجود دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، به گفته محققان، در دهه منتهی به ۲۰۱۴، شمار موارد ابتلا به سرطان روده در بین افراد زیر ۵۰ سال در دامپزاک هر سال تا ۳ درصد افزایش داشته است این رقم در کشورهای نیز بلند است. افراد بالای ۵۰ سال تا ۱ درصد افزایش یافته است.

دکتر هرشیب عراقی هرسیریست نیم تحقیق از اژانس بین المللی تحقیق در مورد سرطان در لنون فرانسه، در این باره می گوید: «افزایش نرخ ابتلا به سرطان عمدتا در بین سنین ۲۰ تا ۲۹ سال بالاتر بوده است.»

طبق این گزارش، در بین افراد دهه ۲۰ سال نرخ ابتلا به سرطان روده در دانمارک سالانه ۱۸ درصد و در نروژ سالانه ۱۱ درصد افزایش داشته است.

سرطان روده همچنان قاتل بزرگ جهانی است. طبق یافته های تیم تحقیق، در سال ۲۰۱۸ حدود ۳ میلیون مورد ابتلا به سرطان روده تشخیص داده شده و این بیماری موجب مرگ ۸۸۱ هزار نفر در جهان شد.

به گفته عراقی، علت افزایش نرخ ابتلا به این بیماری در جوانان تا حدودی به دلیل وجود برخی فاکتورهای برخطر نظیر چاقی و تغذیه بد است.

محققان تاکید می کنند غربالگری و تشخیص زودهنگام بیماری می تواند ریسک ابتلا به سرطان روده را در جوانان کاهش دهد.

معرفی کتاب

جهان هستی هویت را دارد
نویسنده: گابریل برنستین
مترجم: زهرا صادقی
انتشارات میلکان

پیام آشنا: «جهان هستی هویت را دارد» یا «تبدیل ترس به ایمان» کتابی درزمینه موفقیت نوشته گبریل برنستین است. اپیرا ویندری برنستین را «رهبر فکری جدید» نامیده است. او معمولاً به عنوان متخصص در برنامه دکتر اُز ۲۴ حضور پیدا می کند. نیویورک تایمز او را «الگوی جدید» خوانده است. گابریل نویسنده کتاب‌های پرفروش شاید معجزه کنید و معجزه‌های اکنون است. اخیراً گابریل به‌عنوان «طفل معنوی» به همراه دیباک چوپرا، مجریان بزرگ‌ترین مراقبه گروهی کتاب رکورد‌های گینس هستند. یونیوب، او را «زن، شانزده ویدئو بالاگر اول خود تفلید وبسایت ماشیل حساب تویینتر او را در لیست بازده حساب تویینتری که باید دنبال کرد قرار داده است. همچنین نشریه فوربس او را در لیست بیست زن صاحب برند جهان قرار داده است. گابریل برن استین در نشریات و برنامه‌هایی نظیر اُل.اون، کنی لی و هندا تودی شو، سوپرسول سندی، ایرا، برنامه کوئین لطیفه، امرسون لایو، اکس هالیوود، ماری کلر، هلت، سلف گلمور، هلب دسک و روی جلد مجله زندگی و... حضور داشته است. تمرین‌های زیادی در این کتاب وجود دارد. انتخاب با شماست که همه آن‌ها را انجام دهید یا عاشق چند تمرین خاص شوید. روش درست و غلطی در به‌کارگیری این تمرین‌ها وجود ندارد. فقط پذیرا باشید و تمرین‌هایی را نگران کنید که برایتان اُلهام‌بخش هستند.